

Ensalada de Tres Frijoles

Meal Components: Vegetable

Salads, Sauces, Condiments & Dressings, E-04

Ingredients	25 Porciones		50 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Frijoles rojos, enlatados, escurridos	9 oz	1 1/2 tza	1 lb 2 oz	3 tza	<ol style="list-style-type: none"> 1. Enjuague los frijoles en agua fría y escúrralos bien. 2. Combine los frijoles rojos, frijoles de cera, judías verdes y pimientos verdes (opcional). 3. Aderezo: Combine el aceite vegetal, vinagre, azúcar, albahaca, pimienta y ajo granulado. Mezcle o agite e una jarra hasta que estén todos los ingredientes bien combinados.
Frijoles de cera, enlatados, escurridos	7 1/2 oz	1 1/2 tza	15 oz	3 tza	
Judías verdes enlatados, cortados	1 lb 2 3/4 oz	3 3/4 tza	2 lb 5 1/2 oz	1 cuarto gl 3 1/2 taz	
*Cebollas blancas o rojas(moradas), cortadas		1/4 tza	3 oz	1/2 tza	
Cebollas secas		2 1/4 cda		1 cda 1 1/2 cda	
*Pimiento verde, fresco, cortado (opcional)	3 1/4 oz	1/2 tza 2 cda	6 1/2 oz	1 1/4 tza	
Aceite vegetal		1/3 tza		2/3 tza	
Vinagre blanco		1/3 tza		2/3 tza	
Azúcar		1 cda 2 cda		1/3 tza	

Pimienta negra o blanca molida	1/2 cda	1 cda
--------------------------------	---------	-------

Ajo granulado	1/2 cda	1 cda
---------------	---------	-------

4. Vierta el aderezo sobre los frijoles. Revuélvalo ligeramente hasta combinarlo y cubrirlo todo de manera pareja. Vierta 2 lb 14 ¼ oz (aproximadamente 1 cuarto gl 2 ½ tazas) en cada bandeja de hornear (9" x 13" x 2"). Para 25 porciones, use 1 bandeja. P

5. CCP: Refrigérela entre la primera hora. Manténgala a 40°F o más frío. Cúbrala. Refrigérela hasta que esté listo para servirlo.

6. Mezcle ligeramente antes de servir. Distribuya con una cuchara servidora No. 16 (1/4 taza).

Notas

Vea la Guía de Mercado

Marketing Guide		
Food as Purchased for	25 Porciones	25 Porciones
Cebollas Maduras	2 oz	4 oz
Pimientos verdes (opcional)	4 oz	8 oz

Serving	Yield	Volume
¼ taza (cuchara servidora No. 16) equivale ¼ taza de vegetales.	25 Porciones: 2 lb 14 ¼ oz	25 Porciones: 1 cuarto gl 2 ½ tazas 1 bandeja
	50 Porciones: 5 lb 12 ½ oz	50 Porciones: 3 cuartos gl 1 taza 2 bandeja

Nutrients Per Serving			
Calorías	47	Grasa saturada	Hierro
Proteínas	1 g	Colesterol	Calcio 12 mg
Carbohydrate	5 g	Vitamina A 87 IU	Sodio 110 mg
Grasa total	3 g	Vitamina C 2 mg	Fibra dietetica 1 g